

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Павел Пятько

**Пособие для занимающихся
ShotoKan Karate**

Программа аттестационных экзаменов

9 КИУ — 3 дан



Павел Пятько

Пособие
для занимающихся
ShotoKan Karate

Программа
аттестационных экзаменов
9 киу — 3 дан

Минск
«Лотаць»
2002

УДК 796.853.26

ББК 75.715

П 99

Пяцько П. С.

П 99 Пособие для занимающихся ShotoKan Karate: Программа
аттестационных экзаменов: 9 кyu—3 дан / Павел Пяцько. —
Мн.: УП «Лотаць», 2002. — с. 56.

ISBN 985-6307-56-2.

Книга рассказывает об истории и развитии каратэ, об основных стилях, признанных Всемирной федерацией каратэ (WKF). Излагается основная система занятий для стиля Шотокан-каратэ-до, программа квалификационных экзаменов от новичка («белый пояс») до мастера («черный пояс»).

Для специалистов и занимающихся каратэ, а также для читателей, интересующихся восточным единоборствами.

УДК 796.853.26

ББК 75.715

ISBN 985-6307-56-2

© Пяцько П. С., 2002

© Оформление. УП «Лотаць», 2002

ВСТУПЛЕНИЕ

«Китайские руки — пустые руки», — так гласит восточная мудрость. Так знают те, кто посвятил свою жизнь овладению мастерством каратэ.

На японском острове Окинава для определения «каратэ» использовали термины Окинава-тэ и То-дэ («тэ» по-японски «рука»). Это было до тех пор, пока Гичин Фунакоши в 1922 г. не переехал в Токио и не стал использовать вместе со своими последователями термин — Каратэ-до. Что же скрыто под этим новым старым словом?

Каратэ происходит от японского слова «кара». Так как не существует письменных хроник, то достоверно не известно, записывалось ли оно иероглифом, означающим «Китай» (рис. 1), или иероглифом «пустой» (рис. 2). В средние века на островах Рюкю высоко ценили дружеские и торговые связи с Китаем, существовало даже поклонение перед китайскими вещами, и был обычай использовать иероглиф «Китай» как свидетельство предметов великолепного качества. Существует мнение, что под влиянием этого обычая в прошлом «каратэ» записывалось через иероглиф «Китай», чтобы придать этому понятию большую значимость, указав, таким образом, на преимущества, связанные с этим видом борьбы.

Сегодня использование этого иероглифа может привести к тому, что японское каратэ прямо или косвенно отождествляется с китайским кэмпо. Ката и кумитэ, которые сейчас изучаются в каратэ, и методы тренинга независимы и во многом отличаются от китайского кэмпо¹.



Рис. 1



Рис. 2

¹ Следует отметить, что Окинавское каратэ сейчас включает в себя некоторые ката, которые совершенно не изменились после того, как прибыли туда из Китая, например Кушанку стиля Вадо-рю.

За последние два столетия Япония стала одной из ведущих стран мира в промышленности, культуре и спорте, и использование иероглифа «Китай» для названия «каратэ» — этого обще японского и уже мирового искусства — было бы не совсем логичным. Поэтому автор и отец спортивного каратэ Гичин Фунакоши дал новое понимание этого термина.

Именно иероглиф «Кара» соответствует сути и смыслу этого вида спорта и борьбы. «Кара» означает «пустой», «пустота», «небо», и подразумевает самооборону голыми руками, без оружия.

Как в пустом ущелье голос отражается эхом, так и человек, следующий по Пути Каратэ, должен сделать себя «пустым», чистым, идя путем освобождения ото всех пороков. «Сделайте себя пустым внутри, но стойким снаружи». В этом настоящий смысл иероглифа «пустой», означающего каратэ.

Понятие «пустоты» связано с восточной философией и, в основном, с буддизмом. Когда вы сможете ощутить бесконечность всех форм и элементов вселенной, тогда вернетесь к сущности мира — его пустоте или чистоте, — учат буддийские мудрецы. Пустота есть не что иное, как истинная форма вселенной. В Пустоте вся Полнота мироздания, она ее вечная и непреходящая суть. Современные ученые-физики, изучающие тайны микромира, говорят о том, что вакуум, иначе пустота, является источником колоссальной энергии, мощь которой беспредельна как вселенная. Эта энергия создает миры, она невидима, ибо «пуста» и «чиста». Она — Дыхание Жизни, Дух самого человека. Наш мир состоит из Форм, и Форма равнозначна Пустоте, а Пустота — Форме. Бесспорно, что буддизм оказал сильное влияние на мировоззрение адептов и мастеров каратэ. Именно стремление человека к совершенству породило как учение о Пустоте так и один из основных методов ее постижения — каратэ. Использование иероглифа «пустой» в слове «каратэ» основывается на этом буддийском учении и японской боевой традиции.

Каратэ вобрало в себя основополагающие принципы боевых искусств, присущих таким видам борьбы как йаридзюцу («техника копья»), бодзюцу («техника шеста»), кендо, а также некоторых других видов восточных единоборств, являясь, по сути, их квинт-эссенцией.

ИСТОРИЯ КАРАТЭ

Истоки

Сегодня каратэ наряду с дзюдо и сумо являются характерными национальными особенностями современной Японии, ее истории и культуры. Но если сумо и дзюдо изначально зародились и развивались на территории Японии, то каратэ попало в страну Восходящего Солнца с острова Окинава, самого большого из островов архипелага Рюкю. Сейчас это Окинавская префектура Японии, а когда-то она называлась Королевством Рюкю, а еще раньше была частью Китая.

Вероятно, именно последнее обстоятельство явилось началом развития боевых искусств на островах, но из-за отсутствия каких бы то ни было письменных источников, никто не может подтвердить или опровергнуть данную гипотезу, а уж тем более назвать точную дату столь знаменательного события.

Но обо всем по порядку.

История боевых искусств Китая насчитывает около шести тысяч лет. По преданию, со времени правления Желтого Императора (Хуанг-ти, около 2700 года до н. э.) солдаты сражались с завоевателями острыми односторонними мечами. Вплоть до царствования императора Вэн (Вэн Ванг), основателя династии Чоу (около 1027 года до н. э.), Китай был в крайне тяжелом положении из-за постоянного ведения войн с ордами кочевников.

В течение этого периода были разработаны многие стратегические методы ведения войны, которые решали главную задачу любого сражения — победы на поле битвы. Эти древние боевые методы были собраны и систематизированы благодаря усилиям трех человек — Та-Шанг Лао-Ч'ун, Та-йи Чен-джен и Йуан Ших-т'иен, — которые основали первые три школы боевых техник. Их системы развивались поколениями учеников, которые постоянно усовершенствовали приемы, способы и методы борьбы с противником. Веками «шлифовались» программы обучения, накапливался богатейший опыт, в котором побеждало не только физическое могущество воина, но именно его внутренняя сила и интуи-

ция играли решающую роль в поединке с противником. До наших дней они дошли в виде высокоразвитых техник.

В период Трех Царств (220—280 гг. н. э.) три знаменитых героя, Куан-йу, Чанг Фэй и Чао Йун, возвысились и совершили великие подвиги для своих стран благодаря знанию боевых искусств. Особенно отличился Чао Йун, который, будучи вооруженным одним копьем, смог отобрать трон у врагов и вернуть его законному императору. Полководцами становились те воины, которые выделялись своим боевым искусством и знаниями в воинской стратегии.

В дальнейшем образовались два больших стиля: Шанг-ву и Шаолинь. В течение династий Йуан (1279—1368), Минг (1368—1644) и Чинг (1644—1912), приверженцы этих двух стилей соперничали в совершенстве друг перед другом. Со временем образовались многочисленные школы — ответвления от этих стилей. Шанг-ву и Шаолинь имеют свои особенности, и в каждом из них можно найти и преимущества и недостатки. Поэтому нельзя однозначно сказать какой из двух стилей предпочтительнее. В Китае боевые искусства всегда практиковались открыто, и к концу династии Ч'инг они широко распространились среди населения страны. Эти боевые искусства по праву стали национальной гордостью китайского народа.

Стиль Шанг-ву основан Чанг-сан Фенгом и базируется на использовании силы энергии «ч'и» («Ки» по-японски). Т'аи ч'и, Па-гуа являются типичными представителями этого стиля. Движения мастеров этой школы скрывают в себе взрывную силу, которая, будучи эффективно приложенной, легко может опрокинуть человека.

Стиль Шаолинь создан Та-мо Лао-тсу (Бодхидхармой). В этом стиле упор делается на использование техники рук и ног для блокирования и нападения, видны жесткие и мягкие, длинные и короткие движения, которые применяются для ударов, блоков и захватов.

По преданию, около 520—524 гг. н. э. (в эру Ченг Куанг) Та-мо пришел в Китай из далекой Индии. Попав в царство импера-

тора Лианга, 28-й патриарх буддизма стал проповедовать учение Будды. В это же время Та-мо был приглашен и императором Жи-ао Мингом преподавать буддизм в монастыре Шаолинь в провинции Хонан.

Увидев, что его слушатели во время долгих проповедей засыпали от усталости, великий учитель сказал собравшимся монахам: «Хотя учение буддизма должно поддерживать вас духовно, в действительности дух и тело неотделимы друг от друга. Они не предназначены для существования по отдельности. Глядя на вас, я вижу вас истощенными как духовно, так и телесно. В вашем теперешнем состоянии вы не можете закончить свое обучение. С завтрашнего дня вы будете вставать ранним утром и тренироваться по следующему методу».

Предложенная Бодхидхармой методика основывалась на знаниях, полученных им на своей родине — Индии. Он принадлежал к одному из высших сословий индийского общества — касте кшатриев (Kshatriya) или воинов. Кшатрии обучались боевому искусству под названием Ната (Nata), которое со временем эволюционировало в Вайрамушти (Vajramushti). Оно включало в себя:

1) Технический комплекс, состоящий из 18 формальных упражнений, известных как «18 рук Ло Хана» (Lo Han);

2) Две сутры «Сензуи» и «Екикин».

«Сензуи» означает «очищение разума», в этой фразе подлинный смысл этой сутры.

Название сутры «Екикин» состоит из двух иероглифов «еки» — «изменение» и «кин» — «мышцы» и означает «упорядочивание процессов и развитие выносливости в теле».

Через укрепление тела по методике, описанной в сутре «Екикин», ученик может приобрести «доблесть Королей Дева», т. е. Достигнуть совершенного владения своим телом. Очищая и освобождая сознание согласно сутре «Сензуи», он развивает силу воли, открывает свое сердце к постижению Духа, познает величайшие тайны Сознания. Согласно преданиям, тот, кто постиг духовную силу, скрытую за текстами этих двух сутр, получает силу, при помощи которой он может двигать горами, и овладева-

ет энергией «Ки» («Ци»), творящей и всепроникающей энергией вселенной, а комплекс «18 рук Ло Хана» позволяет правильно использовать полученные навыки.

Этот метод тренировки был оригинальной формой занятий монахов, превращавший их в отважных воинов Китая в боевых искусствах. Со временем стиль Шаолинь распространился по всей Поднебесной империи. Он был признан и в боевых школах на островах Рюкю, и, по сути, произошел синтез шаолиньского воинского искусства с мастерством местных островных школ, также славившихся своими воинами.

Почему именно стиль Шаолинь оказал большое влияние на развитие Окинавских боевых искусств?

Дело в том, что два больших направления, описанных выше, Шанг-ву и Шаолинь, являются не просто школами рукопашного боя, а прежде всего носителями определенных культурных, религиозных традиций.

Так Шанг-ву, «даосская йога», составляющая сущность даосской религиозной практики (в светском варианте — «гимнастика ци гун»), представляет собой форму йогических упражнений, направленных на полную трансформацию психических и телесных характеристик практикующего или, говоря ее собственными словами, на создание просветленного сознания и бессмертного тела. Постепенно под влиянием буддизма, и, в частности, школы ваджраяны («путь алмазной колесницы») психотехнический аспект стал ведущим. При этом сами приемы, дыхательные упражнения, техника созерцания и вся практика совершенствования были разработаны в ходе предшествовавшего развития даосизма.

Даосизм был и остается одной из государственных религий Китая наряду с конфуцианством и буддизмом. Однако распространение даосизма в Японии не имело такого большого успеха как буддизм, поскольку национальная религия синто (синтоизм, «путь богов») отвечала духовным запросам и менталитету японской нации. Тем не менее, в Японии хорошо знают и любят классические даосские трактаты «Дао-Дэ цзин» и «Чжуан-цзы»; традиционное японское искусство впитало даосские идеи простоты и

естественности, а даосские медицинские методы широко применяются японскими врачами. Культура Японии сохранила некоторые китайские трактаты, которые в самом Китае были утеряны.

В Японии не сложились условия для образования даосских школ. Так предложение танского императора Сюань-цзана в 754 году прислать даосских священнослужителей, являвшихся не только служителями культа, но и носителями определенных воинских традиций, было отклонено.

Таким образом даосская религиозная традиция и ее воинский стиль не оказали сколько-нибудь значимого влияния на боевые искусства Японии и Окинавы в частности.

Буддизм стал распространяться в Китае только с I века н. э., и уже к III веку стал одним из влиятельных духовных учений в стране. В V веке в Поднебесной империи государственные деятели, ученые и философы стали говорить о взаимодействии трех духовных школ: конфуцианства, даосизма, буддизма. Равенство этих традиций на государственном уровне было признано и получило официальную поддержку.

«Триумфальное» шествие буддизма в Китае, Корее и Японии связано с четкой внутренней организацией служителей учения Будды. Наличие монашеского общежития (сангхи) со строгой дисциплиной, иерархическая лестница среди приверженцев Будды, и огромная миссионерская работа, проводимая буддийскими монахами, способствовали мирному распространению буддизма по восточным странам. Главный завет Будды «Почитай свою веру и не клеветай на веру ближнего» во многом помогал созданию атмосферы терпимости и взаимности с другими религиозными и философскими школами. Все это обеспечивало рост популярности буддизма, росло число его сторонников.

Но монахи-миссионеры очень часто являлись легкой добычей разбойников и грабителей, которых было довольно много в те времена на дорогах Азии. Поэтому наряду с проповедями идеалов Будды монахам приходилось учиться защищать свою жизнь. Этому способствовала реорганизация в монашеском общежитии, которую провел Бодхидхарма. Следствием реформ буддийского

патриарха стало распространение и шаолиньского боевого искусства по Поднебесной империи, в Корее и Японии. Буддийские монастыри становились центрами по подготовке высококлассных бойцов.

Это стало одной из главных причин принятия буддизма на японских островах, а вместе с ним и тех воинских традиций, которые несли с собой монахи-миссионеры. Так буддизм получил поддержку верхушки японского общества и могучего воинского сословия самураев.

Каратэ на островах Рюкю

Школы каратэ свободно развивались на островах Рюкю вплоть до XV века. В это время архипелаг был поделен между тремя независимыми царствами — Чузан, Нанзан и Хокузан, каждое из которых боролось за власть над другими. В 1429 году царство Чузан победило, произошло объединение под властью императора Шо-Хаши (Sho Hashi 1372—1439).

После победы он принялся создавать мирное государство. Первым его указом был запрет на владение оружием, даже знати запрещалось ношение мечей, вторым — созыв государственных деятелей и ученых для создания централизованной администрации.

В течение двух последующих столетий жители Рюкю наслаждались мирной жизнью. В 1609 году на островное государство напал клан Шимазу (Shimazu), военного правителя области Сатсума (Satsuma) на юге Кюсю, чтобы завоевать острова Рюкю. В течение японской гражданской войны Сенгоку (1467—1568) воинские части Шимазу стали известны своей непревзойденной боевой доблестью, но в то же время и крайней жестокостью. Двадцать лет военной агрессии на Рюкю препятствовали объединению Японии.

Но грозные самураи Сатсумы встретили невиданно ожесточенное сопротивление на островах Рюкю. Прямая атака на порт Наха, морские ворота Окинавы, провалилась, и только когда от-

дельные отряды Шимазу, обойдя остров, неожиданно напали на незащищенный порт Унтек, им удалось закрепиться на острове. Окинава, крупнейший остров архипелага Рюкю, был завоеван войсками клана Шимазу. Под властью Шимазу был вновь издан указ о запрете оружия для простолюдинов и для знатных родов. Большинство историков сходятся во мнении, что именно второй запрет на владение оружием дал толчок к возникновению и быстрому развитию каратэ, формы самообороны без оружия, присущей только Окинаве. Он ускорил, подобно катализатору, совершенствование уже существующих техник самообороны.

После запрета на владение оружием все, связанное с самообороной, окуталась покровом тайны. Методики обучения и занятия каратэ держались в строгом секрете от администрации Сатсума.

Многие боевые искусства, например, КЭНДО (борьба на мечах), хранили свои принципы и методики в секретности от посторонних. Но они не могут сравниться с теми предосторожностями, которые были предприняты, чтобы сохранить каратэ в секрете. Они включали в себя даже запрет на ведение письменных хроник. В период Мейджи (1868—1912) необходимость такой строгой секретности отпала, но вековая традиция держать в секрете практику каратэ глубоко укоренилась в сознании островитян.

Из-за отсутствия письменных источников практически ничего не известно о создателях каратэ, и о традиции его передачи. Любая информация об историческом происхождении этого боевого искусства является принадлежностью лишь устной традиции с ее легендами и преданиями. Доподлинно известно лишь то, что до XIX века боевые искусства Окинавы развивались в двух независимых группах близ городов Шури (Shuri) и Наха (Naha), что дало название стилям Shuri-te — «рука Shuri», и Naha-te — «рука Naha». Каждый из этих стилей имеет свои особенности, послужившие разнообразию стилей и направлений современного каратэ.

Несмотря на строгий режим секретности в прошлом, поражает широкое распространение каратэ среди социальных слоев и жителей Окинавы. Так, знаменитый учитель Матсумура был военным офицером на службе у императора Рюкю. Уехара, вызвавший Матсумуру на поединок, — ремесленник по обработке ме-

талла. Мастер Азато (Adzato) (1832—1918), один из учителей Гичина Фунакоши, был токочи (социальный статус между князем и управляющим), а мастер Анко Итосу (Anko Itosu) (1830—1915), второй учитель Гичина Фунакоши, — личный секретарь императора Рюкю.

В то время никто не делал искусство каратэ своей профессией. Исторические традиции передавались разрозненно. Изучали каратэ и овладевали его искусством из внутренних побуждений, из любви к той гармонии жизни, которую обретали мастера каратэ. Передача принципов и методик происходила от учителя к ученику без каких-либо корыстных интересов, а «по велению сердца и души».

В 1891—1892 году главный учитель в Шури (Shuri) Джинджо Кото Шогакко стал по своей инициативе официально обучать учеников каратэ на Окинаве. Учеником начальной школы могли стать молодые люди и в возрасте старше 20 лет. За десятилетие популярность школ каратэ значительно выросла. С введением всеобщей воинской повинности медицинскими обследованиями было установлено, что те, кто занимался каратэ, сильно отличались от других призывников развитой мускулатурой. В 1900 году уполномоченный префектуры по образованию Огава Шинтаро предложил мастеру Анко Итосу посетить собрание директоров школ и провести вместе со своими учениками показательные выступления по каратэ. Огава и присутствующие были поражены увиденной ловкостью, гибкостью, силой, быстротой действий выступавших. Огава превозносил достоинства каратэ в своем отчете в министерство образования. В министерстве оценили значимость каратэ и предложили включить его в программу физического воспитания первой средней школы Окинавы и школы подготовки офицеров.

Впервые после нескольких столетий пребывания в глубочайшей тайне каратэ получило возможность преподаваться открыто.

Признание и распространение каратэ в Японии

В 1917 году ученик Анко Итосу по имени Гичин Фунакоши (Gichin Funakoshi) (1868—1957) продемонстрировал Окинавское каратэ перед Японской ассоциацией боевых искусств в Токио.

В мае 1922 года Министерство образования провело в Очанонизу Первую ежегодную атлетическую выставку. Окинавский комитет по делам образования предложил Гичину Фунакоши как президенту Окинавской ассоциации боевых искусств принять участие в этом мероприятии и продемонстрировать окинавское боевое искусство. Это был второй визит Гичина Фунакоши в Японию.

В ходе общенационального смотра Фунакоши представил для всеобщего обозрения три тома фотографий, иллюстрирующих технику рук и ног, ката и кумитэ.

Презентация каратэ состоялась, успех был большим. Главным и решающим фактором в признании и распространении каратэ в Японии стала положительная оценка великого Учителя и старейшего деятеля в мире боевых искусств Кано Дзигоро — основателя дзю-до.

Гичину Фунакоши была оказана великая честь продемонстрировать свое искусство в Кодокане, святая святых дзю-до. Вот как описывает это событие сам Фунакоши. «Когда я посетил Кодокан, то встретился с группой примерно в 100 дзюдока. Вдвоем с Гима Шинкимом (помощник Фунакоши — П. П.) мы продемонстрировали ката и кумитэ. Некоторые ката, особенно Канку, вызвали огромный восторг у зрителей, и мы были вынуждены демонстрировать их несколько раз.

После выступления мы отвечали на вопросы как начинающих, так и старших учеников. После, когда мы вели непринужденную беседу, сэнсэй Кано спросил меня о том, сколько времени требуется, чтобы выучить все ката. Когда я ответил, что это займет около года, он сказал: “Хорошо. Я не могу просить Вас остаться здесь на столь долгий срок, но я прошу Вас преподавать мне два или три ката”».

После выступления в Кодокане Фунакоши получил приглашение дать более подробную информацию о каратэ от Военной Академии Тойома, Группы атлетического обучения средних школ, Ассоциации правовой адвокатуры, общества художников Поплар и других организаций. Фунакоши полностью посвятил себя делу распространения каратэ, он отвечал на все приглашения выступить с лекцией или организовать показательные выступления по каратэ. Домой на родную Окинаву мастер уже не вернулся, его путь прошел в странствиях по передаче знаний.

Вслед за Фунакоши в Японию стали приезжать окинавские мастера, которые давали уже собственные уроки по каратэ. Популярность каратэ росла с каждым годом.

С началом Второй мировой войны необходимость в военных специально подготовленных кадрах также послужила быстрому распространению каратэ среди молодежи.

Но проиграв войну на Тихом океане, Японское правительство подписало Пакт о безоговорочной капитуляции. Одним из его условий было полное запрещение традиционных боевых искусств в Вооруженных силах Японии и среди гражданского населения. Запрет просуществовал до конца Американской оккупации Японии.

Тренировки вновь проводились в атмосфере строгой секретности, развитие каратэ практически остановилось. Но, как говорится, нет ничего тайного, что не стало бы явным.

С одной стороны, оккупационные войска запрещали боевые искусства, а с другой, американские солдаты и офицеры живо интересовались местной «экзотикой», одним из важных элементов которой было каратэ. Этот интерес американцев позволил японским энтузиастам каратэ, делающим упор на спортивный аспект единоборства, добиться отмены запрета в 1948 году. С этого момента каратэ стало развиваться как вид спорта и как элемент японской национальной культуры с другой. Каратэ стало быстро распространяться в Америке и Европе, а затем и в других странах мира, превращаясь в популярное единоборство.

Распространение каратэ в мире

В 1957 году, через 9 лет после отмены запрета боевых искусств, состоялся Первый чемпионат Японии по каратэ, в котором участвуют представители всех стилей. Этот турнир стал традиционным, и с тех пор проводится ежегодно, давая миру хорошо подготовленных инструкторов, активно пропагандирующих каратэ в Японии и за ее пределами.

Видя, какой интерес вызывает каратэ у иностранцев, Японская ассоциация боевых искусств направляет своих инструкторов в разные страны мира с целью распространения каратэ и организации учебно-тренировочного процесса в этих странах.

Результатом такой целенаправленной работы явилось создание Международной организации в 1960 году, ставшей известной как Всемирный союз организаций каратэ (WUKO).

Уже через 10 лет в 1970 году в Токио был проведен 1-ый Чемпионат мира, в котором приняли участие спортсмены из 33 стран. WUKO принимает решение проводить Чемпионат мира один раз в 2 года и берет курс на включение каратэ в программу Олимпийских игр.

В те годы каратэ в СССР делало лишь первые шаги. В конце 60-х годов стали появляться секции каратэ в Москве, Ленинграде, Киеве.

В начале 70-х годов отмечается лавинообразное повышение интереса к восточным единоборствам во всех республиках СССР, и именно в этот период появляются первые секции по каратэ в Беларуси.

6 июня 1985 года в Берлине Международный Олимпийский комитет официально признал WUKO.

18 декабря 1989 года Госкомспорт СССР принимает постановление № 9/3 «О развитии восточных единоборств в СССР». Согласно постановлению, Приказ № 404 от 10.05.1984 года признан утратившим силу².

² Этот Приказ запрещал каратэ как чуждую советскому образу жизни идеологию Запада и накладывал уголовную ответственность за его пре-

В 1989 году 120 национальных федераций вошли в состав WUKO, из них 90 признаны Национальными Олимпийскими Комитетами (НОК). Появились объективные предпосылки для участия каратэ в программе Олимпийских игр.

1990 год. Союз организаций каратэ СССР впервые представил сборную, в состав которой входили и два белорусских спортсмена (Курыянович Анатолий, Гученко Сергей). Возглавлял сборную также представитель Белоруссии — Летецкий А.В., в то время один из ведущих мастеров советского каратэ.

1992 год, январь. Образована и зарегистрирована Белорусская Федерация каратэ-до (БФК).³

1992 год. Белорусская федерация каратэ, получившая признание НОКа, вступает в WUKO (впоследствии WKF — Всемирная Федерация Каратэ) и в EKV (соответственно EKF — Европейская Федерация Каратэ), и участвует в Чемпионате мира в Испании.

1993 год. Алжир. WUKO перерастает во Всемирную Федерацию каратэ (WKF), осуществляющую свою работу в соответствии с правилами Международного олимпийского комитета. WKF объединяет пять континентальных организаций, а именно:

AVKO — Азиатский союз каратэ

EKF — Европейская федерация карате

подавание. Многие тренеры по каратэ были осуждены за такого рода «антисоветскую деятельность» и «распространение буржуазного стиля жизни».

³ В том же году образуется Белорусская федерация каратэ-до Шотокан и Белорусская федерация традиционного каратэ-до, несколько позже Белорусская ассоциация Окинава Годзю-рю каратэ-до, еще позже Белорусская федерация восточных единоборств и, наконец, в 1999 году Белорусская ассоциация японского каратэ. Ни одна из этих организаций не ставила и не ставит перед собой задачу о включении каратэ в семью олимпийских видов спорта, являясь чисто коммерческими организациями. Поэтому в данном издании путь их развития не рассматривается, что, однако, ничуть не умаляет достоинств и достижений членов этих общественных объединений в деле развития и популяризации каратэ-до в Республике Беларусь.

OUKO — Союз каратэ Австралии и Океании
PKF — Панамериканская федерация каратэ
UFAK — Африканский союз федераций каратэ.

Членами WKF становится 161 национальная федерация каратэ, в том числе и БФК. 132 из них признаны НОКами, 104 объединяют в своих странах все стили. В настоящее время около пятнадцати миллионов человек занимаются каратэ в мире.

Белорусская федерация каратэ-до в статистических данных WKF и EKF представлена как Федерация, признанная НОКом, потому что на момент вступления БФК имела признание на олимпийский цикл.

Кроме участия в спортивных мероприятиях представители БФК принимают непосредственное участие в общественной и организационной жизни Европейской и Всемирной федерации.

1996 год. Начало консолидации двух глобальных направлений каратэ — технического и традиционного (WKF и ITKF). Международный Олимпийский Комитет (МОК) принимает решение объявить признание WKF временным до момента реорганизации.

1996 год. Руководители БФК Волчок С. А., Буринский Д. В. приняли участие в конгрессе, проходившем в рамках Чемпионата мира в ЮАР, первом после начавшейся в Осаке консолидации двух глобальных направлений каратэ — технического и традиционного. Впервые представители федерации выезжали на такой форум не за спортивными результатами, а, можно сказать, за политическими. После многочисленных встреч были налажены отношения со многими представителями руководства WKF, среди которых Т. Моррис, А. Эспинос, Г. Нордахл, Ж. Еролимпос и руководитель WKPF господин Кунио Татсуно.

1997 год, май, Санта-круз де Тенерифе, Испания. Чемпионат Европы по каратэ. На этих соревнованиях белорусское каратэ представляли спортсмены объединенной команды, т.е. представители трех республиканских федераций. Но, к сожалению, после соревнований не последовало шагов к объединению федераций в республике.

1998 год. Сборная команда клубов БФК приняла участие в Клубном чемпионате Европы в Чехии. Представители федерации участвовали во встречах с руководителями ЕКФ, на которых определилась позиция БФК по отношению к выборам в руководящие органы WKF, которые состоялись в октябре на конгрессе в Рио-де-Жанейро.

1998 год. 15—17 октября в Бразилии проходит XIV Чемпионат мира по каратэ и конгресс WKF.

На конгрессе состоялась презентация XV Чемпионата мира 2000 года (Мюнхен), Первого Чемпионата мира среди кадетов и юниоров (София—1999 г), заслушан доклад о положении WKF в международном олимпийском движении, о перспективах включения каратэ в программу Олимпийских игр 2004 года в Афинах. Финансовый отчет. Состоялись выборы президента, руководящих органов WKF. Президентом был избран президент ЕКФ господин Антонио Эспинос (Испания), Генеральным секретарем избран Георгий Еролимпос (Греция), член олимпийского комитета Греции.

Вся политика WKF, все изменения направлены на достижение главной цели — включение каратэ в олимпийскую программу. В связи с тем, что взаимоотношения с ИТКФ, касающиеся консолидации, остались на уровне 1996 года, WKF объявляет о завершении реорганизации и входит в МОК с предложением о признании.

В программе соревнований XIV Чемпионата мира Белорусскую Федерацию Каратэ представлял С. Гученко, который выступал в абсолютной весовой категории и весе до 70 кг. В соревнованиях принимали участие около 1100 атлетов из 89 стран мира, которые показали очень высокий уровень каратэ, подтвердив тем самым, что «на Чемпионате Мира слабых не бывает».

1999 год. 17—18 марта на 109-й сессии Международный олимпийский комитет, согласно 29 пункту Олимпийской хартии, признает WKF на постоянной основе и рекомендует НОКах всех стран провести подобную унификацию.

БФК вчера и сегодня

24 января 1992 года была учреждена Белорусская Федерация каратэ (БФК).

С первого момента своего существования был взят ориентир на работу в рамках WUKO (WKF) и ECU (EKF), о чем свидетельствует статья 2.2. Устава БФК.

Выдержка из устава Общественного Объединения «БФК»:

2.1 основной целью деятельности БФК является:

широкое использование каратэ для всестороннего и гармоничного развития личности, формирования здорового образа жизни, воспитание занимающихся в духе общечеловеческих ценностей;

2.2 БФК объединяет усилия и интересы членов на решение следующих задач:

развитие каратэ со всем многообразием его стилей (шотокан-рю, шито-рю, годзю-рю, вадо-рю, и др.) на территории Республики Беларусь, выполнение на территории Республики Беларусь программы, проводимой Всемирной федерацией каратэ (WKF) и направленной на включение каратэ как вида спорта в программу Олимпийских игр.

В 1990-х годах WUKO признается МОКом и строит свою работу в соответствии с правилами Олимпийской Хартии.

Белорусская Федерация Каратэ за период с 1992 года провела более 50 мероприятий республиканского значения, в которых приняли участие более 4-х тысяч спортсменов.

Все соревнования проводятся строго по правилам WKF, утвержденным председателем совета WKF господином Томом Моррисом, переведенным на русский язык и утвержденным Президиумом ОО «БФК». БФК регулярно проводит семинары повышения квалификации и аттестации с судейским корпусом.

БФК после вступления в WKF и EKF приняла участие в 34 спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой этих организаций. Белорусские спортсмены принесли в «копилку» нашей страны: 15 золотых, 14 серебрянных, 17 бронзовых медалей.

За прошедшие семь лет БФК прошла две перерегистрации в Министерстве Юстиции Республики Беларусь. Первая перерегистрация проведена в 1996 году. Вторая — в 1999 году, согласно Декрету Президента Республики Беларусь № 2.

В настоящее время БФК составляют 22 организации из шести областей и Минска и объединяет в своих рядах более 1800 человек. БФК развивает следующие стили каратэ:

Шито-рю — под руководством президента БФСР Курьяновича А. А. (II Дан Шито-рю, I Дан Годзю-рю, III Дан WKF, (Минск)); Тарасенко В. А. (III Дан Шито-рю, (Могилев)).

Шотокан-рю — под руководством Пятко П.С. (III Дан Шотокан-рю, III Дан WKF, (Минск)); Шарко А. (III Дан Шотокан-рю (Пинск)).

КРАТКАЯ СПРАВКА ОБ ОСНОВНЫХ СТИЛЯХ КАРАТЭ, ПРИЗНАННЫХ WKF

Годзю-рю

Основы системы заложил Канрё Хигаонна — основатель Наха-тэ, попытавшись соединить боевое искусство Окинавы с одной из форм китайского цюань-шу под названием «цзи-цзи». Его ученик Тодзюн Мияги (1888—1953) после 13 лет изучения Наха-тэ в 1915 году отправляется в Китай и там изучает ТЮГОКУ КЭМПО в Фушоу провинции Фукиэн до 1917 года. Вернувшись на Окинаву, он реформирует стиль и в 20-х годах называет его «каратэ годзю-рю».

Слово «годзю» представляет собой японский перевод китайского идиоматического выражения, состоящего из двух слов противоположного значения «ГО» — твердое и «ДЗЮ» — мягкое, что сродни понятию «ИНЬ-ЯН».

Данное выражение было заимствовано им из древней китайской книги «У БЭЙ ЦЗИН» (Военный расчет и воинские искусства), изданной в 1636 году, где буквально сказано: «Успешные методы ведения боя предполагают как давать, так и отбирать (го-дзю)».

Годзю-рю характеризуется наличием двух основных методик дыхательных упражнений: *ИН ИБУКИ* — спокойное, «твердое» дыхание нижней частью живота, и *Ё ИБУКИ* — силовая форма дыхания.

Базовыми ката стиля являются Санчин и Тэншо, включающие в себя описанные выше дыхательные системы, при правильной работе над которыми развиваются энергетические способности практикующего их каратэки.

Взяв за основу Наха-тэ, Мияги разработал комплексы упражнений для развития физических способностей тела, с тем, чтобы, достигнув определенного уровня физической подготовки, начать изучение более сложных ката (КАЙСУ). Таким образом, Мияги

сформулировал теоретическую основу для практики каратэ-до и сделал ее доступной для изучения как искусство самозащиты и как путь духовного совершенствования. Он был первым мастером каратэ, создавшим школу, название которой не имеет ничего общего ни с Наха-тэ, ни с Сюри-тэ, ни с Томари-тэ.

Вадо-рю

Стиль создан в 1939 году Хиронори Оцукой (1892—1982), личностью в высшей степени незаурядной. С 6 лет он изучает искусство дзю-дзюцу в школе СИНТО ЁСИН-РЮ и уже в 1921 году в возрасте 29 лет удостоивается звания МЭНКЁ-КАЙДЭН и назначается приемником главы школы. Через год он начинает изучать каратэ у Фунакоши (стиль Шотокан). Активно изучая каратэ в зале и за его пределами (регулярно участвовал в «боях без правил»), в 1934 году Оцука разрабатывает требования для ведения обусловленного спаринга ЯКУСОКУ КУМИТЭ и соревновательного поединка ШИАЙ КУМИТЭ, без которых, как он считал, не возможно прогрессировать в изучении каратэ. Данные требования в последствии легли в основу системы ВАДО-РЮ, но уже в качестве правил ведения Шияй-кумитэ и методических разработок в дзю-кумитэ. К 1939 году Оцука завершает формирование своей концепции каратэ как системы и организует АЖКФ (Всеяпонскую федерацию каратэ-до), Вадокай.

В 1967 за выдающиеся достижения в развитии боевых искусств впервые император Японии награждает орденом мастера каратэ-до Хиронори Оцуку.

В 1972 году шеф-инструктор АЖКФ Оцука получает звание Ханси.

Вадо-рю — «Путь мира», система, девизом которой могут служить слова Оцуки: «Насилие может быть истолковано как путь боевых искусств, однако истинное предназначение боевых искусств состоит в том, чтобы искать и добиваться мира и гармонии».

Следуя своему девизу, Оцуки отказался от бескомпромиссной жесткости стиля Шотокан (см. выше), свойственной многим стилям староокинавского каратэ. Он также отказался от усиленной подготовки ударных поверхностей рук и ног, считая это пустой тратой времени и сил.

Вместо этого им была разработана система финтов и уходов с линии атаки (ТАЙ САБАКИ), позволяющая, с одной стороны, усилить собственную атаку, а с другой, избежать синхронной контратаки. Заимствованная из дзю-дзюцу техника уходов корпусом в сочетании с ТАЙ САБАКИ и включением в работу вращения корпуса стала визитной карточкой стиля.

Базовая техника — кихон — во многих аспектах схожа со стилем Гичина Фунакоши. Но если в Шотокане кихон усложняется по мере продвижения к черному поясу, то в Вадо-рю возрастают требования к качеству исполнения уже известных техник.

Количество Ката в стиле ограничено 9 комплексами, связанными между собой в строгую методическую последовательность:

ПИН-АН(1-V)
КУШАНКУ
НАЙХАНШИ-1
СЕЙШАН
ЧИНТО

Именно в таком порядке они изучаются, и с точки зрения Оцуки рассматриваются как промежуточные этапы на пути к Чинто. Вот что он пишет по этому поводу: «Я умышленно беру только эти девять Ката. Некоторые считают, что добьются значительного прогресса, выучив большое количество Ката. Это распространенная ошибка».

В преданиях говорится, что раньше мастера знали лишь две-три Ката и технику обучения держали в тайне. На самом деле довольно сложно выполнить безукоризненно даже одну Ката. Поэтому, вместо того, чтобы тратить время на запоминание десятков Ката, лучше глубоко изучить несколько «живых» Ката, имеющих практический смысл.

Шито-рю

Основы системы Шито-рю базируются на 3-х староокинавских стилях — Шури-тэ, Наха-тэ, Томари-тэ (shiri-te, naha-te, tomari-te). Разработчиком и основателем стиля является Кенва Мабуни (1889—1952), потомок знатного рода, принадлежащего к классу шизоку (shizoku) и 17-й наследник Онигосуки (Onigosuki), знаменитого воина-самурая. Официальное создание Шито-рю относится к 1934 году, когда была опубликована главная работа Мабуни «Goshin-jitsu Karate-Kempo», иллюстрирующая ката Naha-te и Shiri-te такими, какими его научили Итосу и Хигаонна.

Мабуни начал занятия по каратэ под руководством Канрио Хигаонны (Kanrio Higaonna) по системе Наха-тэ, затем продолжил с Анко Итосу (Ankoh Itosu) — Шури-тэ. Параллельно с изучением борьбы без оружия он практиковал KOBUDO Томари-тэ мастера Арагаки (Aragaki) и Сакумото (Sakumoto), кроме того, обучался «Вожутсу» (техника шеста) у мастера Соеши (Soeshi) и Sai у мастера Тавада (Tawada)

Подобно Фунакоши и Мяги в 1929 году Мабуни переселяется в Японию в город Осаку на постоянное место жительства, и в 1930 году основывает свое додзё Yoshukan. Его школа, называвшаяся «Напко», что означает «среднее сердце», в последствии была переименована им в Shito Ryu, где Shi как Ito, т.е. Итосу, То как Iga, т.е. Хигаонна, Ryu-школа.

Таким образом, в названии стиля были зашифрованы имена основных учителей.

Философская концепция стиля, разработанная наставниками Мабуни, гласит: ««Тэ» не является искусством причинения вреда людям, а есть путь разрешения ежедневных проблем и сохранения спокойствия».

Тем не менее, Кенва Мабуни был приверженцем боя с определенным физическим контактом, практикуя так называемый Bodi Gumite.

В технике Шито-рю используются естественные позиции не очень высокие и не очень низкие, позволяющие быстро и легко перемещаться. Одним из отличительных признаков стиля является более низкая стойка в защите, чем в атаке. Защита обычно осуществляется за счет блокирования открытой рукой и короткого перемещения с контратакой.

Ката Шито-рю насчитывают около 50 комплексов — это больше чем в любом другом стиле.

Шотокан

Японское название стиля Шотокан образовано несколькими иероглифами, имеющими следующее значение:

«Шото» — волнение сосен на ветру — псевдоним, который использовал мастер Гичин Фунакоши, подписывая свои стихи.

«Кан» — дом.

Таким образом, Шотокан буквально означает «дом Шото» Фунакоши.

Как видно из названия история стиля непосредственно связана с деятельностью Фунакоши, которого считают отцом современного каратэ.

Гичин Фунакоши родился в городе Шури в 1868 году и начал заниматься Окинава-тэ в возрасте 11 лет. Его основными учителями были Анко Итосу и Анка Азато, а первыми учениками в Японии стали студенты города Токио, сформировавшие авангард японского каратэ, такие как Отцуба, Обато, Мацутура, Танака, Отака и др.

С ростом числа занимающихся возникла необходимость в создании центрального «Додзе» — специализированного зала для занятий каратэ. Такой зал был основан 29 января 1936 года. Занимающиеся в этом зале называли его Шотокан, что позже стало названием стиля.

С технической точки зрения можно сказать, что стиль, который практиковал Фунакоши и с которым он начал свое преподавание в Японии, был стиль Шури-тэ, по названию его родного го-

рода, также известный как Шорин-рю с Окинавы, характеризующийся в целом высокими стойками; мощными не очень длинными атаками, удобными для боя на короткой дистанции. В процессе преподавания каратэ в Японии Фунакоши внес некоторые изменения, связанные с использованием вращения бедер и корпуса, а также удлинением дистанции работы.

Значительные изменения в Шотокан были внесены в течение 1930—1935 годов под влиянием мастера Ешитаки Фунакоши, сына Фунакоши, по натуре сильного и агрессивного, который адаптировал стиль к японскому темпераменту и сделал из него очень жесткую дисциплину. Он удлиняет и понижает стойки, расширяет диапазон используемых техник и перемещений, создает мощную атаку и защитный удар Ikken Hitsu.

Унифицируя методику обучения, Ешитаки Фунакоши в 1933 году разрабатывает Gohon Kumite, в 1934 году — Kihon Ippon Kumite, в 1935 году — Jiyu Ippon Kumite. Все эти изменения были нацелены на совершенствование техники свободного боя.

Следующий период в истории каратэ-до Шотокан начинается в 1948 году, когда была основана JKA (Nippon Karate Kyokai).

JKA была создана с целью объединения всех обучающихся каратэ по всем университетам и частным залам Японии в единую организацию. О значимости этой структуры можно судить по мастерам такого масштаба как Nakayama, Nisiyama, Suqiura, Asai, Enoeda, Kase, Shirai, Kanazawa, Ochi, Ueki, Tanaka, Osaka, Kasuya, Yahara и другие.

На этом этапе произошли новые изменения, связанные с именем Накаямы (М. Nakayama), который возглавил ассоциацию после смерти Гичина Фунакоши. Будучи директором по физвоспитанию в университете Takusoku, он начал развивать каратэ на научной основе, уделяя огромное внимание методологии преподавания каратэ. Именно ему мы обязаны современной формой стиля Шотокан. Это длинные хорошо сбалансированные стойки; работа бедра, основанная на широком использовании вращений (скручиваний) и правильном применении скручиваний в каждой технике, построении тренировочного процесса в на-

правлении развития мощи ударов при работе на средней и длинной дистанциях.

В 1977 году Н. Kanazawa — один из ведущих инструкторов в ЖКА — выходит из ассоциации и создает новую международную организацию SKIF (Shotokan karate-do international federation), пропагандируя свое видение развития стиля.

Ему мы обязаны детальной разработкой методики тренировки в кумитэ, состоящей из следующих этапов:

1. Gohon kumite — поединок, состоящий, с одной стороны, из пяти однообразных обусловленных атак в один уровень, выполненных на пять шагов по прямой линии, а с другой, из пяти однообразных защит и последующей контратакой.

Цель поединка:

а) тори — научиться быстро и мощно выполнять атакующие действия;

б) уке — научиться выполнять защитные действия сообразно с действиями противника и мгновенно контратаковать после пятой атаки в незащищенную часть тела атакующего, при этом четко контролируя свои действия.

2. Sanbon kumite — кумитэ на три шага. Атаки выполняются последовательно в три уровня: дзедан — чудан — гедан. Уке на третьем шаге уходит с линии и контратакует.

Цель поединка:

а) тори — отработка техники последовательно в три уровня руками и ногами, стараясь соединить свои действия в одну связку.

б) уке — находясь в тесном взаимодействии с атакующим научиться разрывать дистанцию и контратаковать, либо, используя силу противника, развернуть его к себе спиной и контратаковать.

3. Kihon ippon kumite — атака состоит из одного действия в заранее объявленный уровень после чего следует защита и контратака. Фактически все формы защиты связаны с уходом с линии атаки и последующими действиями на «поражение».

Цель поединка:

а) равнозначное выполнение атак руками и ногами на обе стороны.

б) отработка защитных действий строго в указанные точки и с обязательным контролем как чисто защитного приема, так и добивания, поскольку переход от защиты к атаке в ограниченном временном интервале возможен только за счет кратковременного выведения противника из состояния сосредоточенного внимания на атаку. Скорость перехода от защиты к атаке должна быть максимальной, но не в ущерб форме и амплитуде движений.

4. Kaeshi kumite — данное упражнение развивает чувство ритма, так называемого «входа — выхода». Тори сначала с шагом атакует, затем, защищаясь, уходит с линии атаки и контратакует с последующим разрывом дистанции. Уке, защитившись от первого действия противника, атакует сам по линии и строго в мишень.

Цель поединка:

а) заложить навыки комбинационной работы; развить принцип «атака — защита — атака»,

б) продолжить развитие качества перехода от защиты к атаке; упражнение должно выполняться слитно (без разрывов во времени), как единое целое, за счет чего и нарабатывается «вход — выход».

5. Jiyu ippon kumite — защита и атака выполняются одновременно с шагом на встречу атакующему, с последующим уходом с линии атаки преимущественно за спину противника.

Цель поединка:

а) правильный подбор дистанции для начала атаки;

б) развитие реакции и спонтанного реагирования на действия противника; готовность к продолжению борьбы после выполненного приема; преодоление чувства страха перед атакой противника; научиться правильно выбирать защиту в зависимости от конкретного атакующего.

6. Okuri kumite — атака состоит из двух действий. После первого атакующего действия уке выполняет защиту и встречу, т. е. работает по принципу описанного выше Jiyu ippon kumite, и разрывает дистанцию, затем следует следующая атака, соответственно защита и завершающая контратака. Причем, все вторые

действия тори выполняются на выходе уже после первой контратаки, т.е. задача атакующего не дать защищаемому разорвать дистанцию и выйти, пусть кратковременно, из поединка.

Цель поединка:

а) непрерывная, мощная атака без разрыва во времени и пространстве; развитие стремления победить противника любой ценой;

б) отработка техники перемещения «тай-сабаки» с последующей контратакой; развитие координационно-скоростного взаимодействия с партнером, целью которого является отработка конкретной связки в максимально высоком скоростном режиме, сохраняя при этом контроль за своими действиями.

7. Harpo kumite — одновременная работа против трех нападающих. Заранее обуславливается очередность атак и работа как бы составляется из отдельных кусков **jiyu ippon kumite**, но без разрывов во времени между атакующими.

Цель поединка:

а) отработка атаки в группе, т. е. развитие умения подключаться к работе в момент выхода из атаки товарища и появления противника перед собой;

б) приобретение уверенности при групповой атаке, психологическая стабильность, выполнение защит с последующим переходом в наступление с мгновенным разворотом в сторону следующего противника.

8. Kumite kata — непрерывная работа один на один, состоящая из поочередных действий друг друга. Понятия тори/уке отсутствуют, т. к. два спортсмена делают и то и другое в равной степени.

Цель поединка:

а) умение плавно переходить от атаки к защите; развитие специальной выносливости, достигаемой за счет работы на время в определенном темпо-ритме; совершенствование техники перемещений.

9. Hyoteki — отработка техники по поясу, состоящая из следующих заданий:

уке неподвижен;

уже медленно наступает, пояс неподвижен;

уже наступает и меняет положение пояса.

Цель поединка:

а) тори должен наработать правильную по форме и мощную технику точно в цель — пояс, добиваясь максимального количества попаданий перпендикулярно мишени.

Каназава реформировал и некоторые элементы в традиционных ката, главным образом руководствуясь индивидуальными возможностями своего тела. Например, микадзуки-гери вместо хиза-гери. Нужно сказать, что в отличие от предложенной методологии тренировки в кумитэ новаторства в ката не оказали такого же большого влияния на развитие стиля, т. к. не были приняты большинством мастеров. Таким образом, по прежнему доминируют традиционные трактовки ката.

Следующим этапом в развитии стиля стало создание World ShotoKan karate-do federation (WSKF), которую возглавил Хитоши Касуя, VIII дан. Данное направление характеризуется с одной стороны традиционным подходом к ката, а с другой, новаторской методикой работы в кумитэ. Суть системы заключается в использовании вращений вокруг своей оси для развития максимально сильного удара за счет инерции вращения. Такая работа характерна не только для исполнения кихон, но и для кумитэ, что позволяет работать в широком диапазоне дистанций, максимально сокращая время сближения с противником, и увеличивает диапазон применяемых техник. Например, активно работают локти, что не характерно для спортивных соревнований.

Ката Шотокан состоят из 26 основных комплексов разбитых на определенные группы — этапы изучения, четко привязанные к экзаменационной программе от 9-го кю до 5-го дана включительно. В зависимости от направления JKA, SKIF, WSKF состав ката, последовательность изучения для сдачи экзамена может меняться, но общее количество остается неизменным.

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ МОЛОДЕЖНОГО КЛУБА «СЭНКЁ» ПО ШОТОКАН-КАРАТЭ-ДО

Необходимые пояснения

В классическом каратэ любого стиля существует три взаимосвязанных раздела: *Кихон*, *Ката*, *Кумитэ*.

КИХОН — совокупность различных технических действий, приемов, как одиночных, так и в связках (комбинациях), служащих для формирования определенного двигательного навыка, присущего конкретному стилю. Двигательный навык — способность занимающегося выполнять технику перемещений, ударов, защит, соответствующих данному направлению. Перемещение должно быть быстрым, удары и блоки мощными и выполненными по правильной траектории.

КАТА — обусловленные технические комплексы, служащие для закрепления навыков приобретенных в работе над КИХОН, а также развитие координации и скоростно-силовой подготовки, передаваемые из поколения в поколение от учителя к ученику и являющиеся энциклопедией приемов каратэ.

КУМИТЭ — практическое применение полученных знаний, раздел непосредственной работы с партнером, в котором у занимающегося вырабатывается чувственное восприятие противника и постепенно прививается навык адекватной реакции на опасность, т. е. степень жесткости защищающегося должна соответствовать агрессии нападающего. Чувственное восприятие противника — умение, не вступая в борьбу, правильно оценить ситуацию по следующим параметрам: физическая подготовка; психологическая устойчивость; дистанция и, в зависимости от результата, принимать решение о характере поединка. Непосредственно в поединке следить за перемещением, дыханием, взглядом оппонента для того, чтобы атаковать тогда, когда он не готов защищаться.

Методика работы над каждым из разделов одинакова — от простого к сложному. Она детально разработана и апробирована на многих поколениях спортсменов, и только пройдя все ее этапы, можно достичь вершин мастерства. Этапы изучения — это аттестационные экзамены, например в стиле Шотокан их 19: 9 ступеней ученических, КИУ, и 10 мастерских, ДАНЫ, причем технических ступеней 14 (до 5-го ДАНА). Каждый технический этап включает в себя определенное сочетание КИХОН, КАТА, КУМИТЭ.

Благодаря такому единству становится возможной подготовка спортсменов среднего уровня независимо от их начальных физических, координационных и других показателей, т. е. сдав определенный экзамен можно говорить о достижении спортсменом требуемого уровня подготовки, что активно используется в подготовке спецподразделений различных стран.

Можно хорошо делать КАТА или победить всех в КУМИТЭ, но экзамен не сдать, т. к. этап считается освоенным лишь в том случае если во всех разделах достигнут определенный результат. Одна из главных целей всех занятий каратэ-до — гармоничное развитие личности, что отражает и иероглиф «ДО» — путь, путь, по которому можно идти всю жизнь к совершенству.

Каратэ высоких достижений — это хорошая базовая подготовка плюс специализация в одном из разделов соревнований наиболее одаренных спортсменов, изначально предрасположенных к работе в КАТА или КУМИТЭ.

Практика международных соревнований по версии WKF (WORLD KARATE-DO FEDERATION) — организации принятой в МОК на постоянной основе, — показывает, что стабильных высоких результатов добиваются спортсмены, имеющие уровень базовой подготовки не ниже 2—3-го дана, а некоторые и еще выше. Выступления спортсменов Франции, Испании, Италии и, конечно, Японии оставляют неизгладимые впечатления у зрителей, поражая своей силой и красотой в КАТА, скоростью и точностью в КУМИТЭ, привлекая в ряды каратэ новых поклонников, которые в своем стремлении стать чемпионом проходят тем же путем, что и их сегодняшние кумиры.

Предлагаемая экзаменационная программа представляет собой синтез методических разработок трех из четырех основных направлений стиля Шотокан:

1) JKA — Japan Karate-do Association

Японская ассоциация Каратэ-до — наиболее консервативная организация в каратэ, ставящая своей целью сохранить каратэ в том виде, в каком оно досталось нам после смерти Гичина Фунакоши в 1957 году. Наиболее яркие представители направления: М. Накаяма, 9 дан; К. Энота, 9 дан; Х. Очи, 8 дан.

2) SKIF — ShotoKan Karate-do International Federation

Направление созданное Х. Каназавой (9 дан), лучшим учеником М. Накаямы, в 1977 году. Имея незаурядные способности и организаторский талант, Каназава создал мощную организацию, имеющую свои филиалы во многих странах мира. Основываясь на функциональных возможностях своего организма, изменил некоторые трактовки движений в ката, например, хиза-гери на микадзуки-гери и т. д., но оставил без изменений классический подход JKA к кумитэ.

3) WSKF — World ShotoKan Karate-do Federation

Самая молодая международная федерация признанная и SKIF и JKA. Возглавляет ее Х. Касуя (8 дан), 1948 года рождения, семикратный чемпион мира по Шотокан-каратэ-до в ката и кумитэ. Оставив без изменений ката, сместил акцент в кумитэ в сторону большей реальности и жесткости, для чего существенно упростил кихон, повысив требования к качеству и силе исполнения оставшихся элементов и включив в технический арсенал огромное количество приемов связанных с вращением и использованием круговых техник. Ввел в обиход термин Non-stop Djiu Kymite — поединка, ограниченного по времени, но не останавливаемого после успешного выполнения технического приема. Победитель определяется по сумме баллов, набранных за отведенное время. Остановка работы возможна лишь в связи с травмой, полученной одним из соперников, либо выходом за площадку.

4) ITKF — International Traditional Karate -do Federation

Руководит работой направления сенсей Нишияма (10 дан). Данная организация оспаривает у JKA право на сохранение традиций каратэ-до и делает упор на включение в тренировочный и соревновательный процесс большого количества японских названий и определений так называемого самурайского поведения. В сравнении с ITKF остальные организации носят более светский характер в повседневной работе. Именно это и обуславливает некоторую обособленность данной организации.

Автор пособия непосредственно изучал и проходил аттестацию по первым трем версиям: на КИУ по программе SKIF и WSKF, а на мастерские ступени — по программе JKA и WSKF; неоднократно участвовал в семинарах, проводимых такими мастерами как К. Эноэда, Х. Касуя. В результате этого опыта была составлена экзаменационная программа, которая с 1995 года успешно апробировалась на спортсменах молодежного клуба «СЭНКЕ».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ИНСТРУКТОРАМИ И СПОРТСМЕНАМИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ ПО ШОТОКАН-КАРАТЭ-ДО

<i>КИУ/ Дан</i>	<i>Инструктор</i>	<i>Спортсмен</i>
9 КИУ	1.1 сформировать понятийную базу у занимающегося	2.1 запомнить и свободно ориентироваться в терминологии используемой на тренировках
	1.2 объяснить смысл общепринятых в каратэ традиций и сделать краткий экскурс в историю стиля	2.2 отработать форму изучаемых техник
	1.3 показать и выработать у спортсменов правильную форму движений и перемещений	
8 КИУ	1.1 сместить акцент в подготовке в сторону силовой составляющей, т.е. <i>кихон</i> , <i>ката</i> , <i>кумитэ</i> должны выполняться мощно.	2.1 выполнять поставленные задачи с максимально возможной <u>для себя</u> скоростью и силой
	1.2 разучивая темпo-ритм <i>ката Хейан—Шодан</i> раскрыть суть каратэ-до: «один удар — одна смерть».	2.2 стремиться опередить своих товарищей по всем показателям
		2.3 стараться победить свои физические недостатки
7 КИУ	1.1 развивать скоростно-силовую выносливость. Например, сочетание: приседания — прыжки (многоскоки); отжимания — хлопки; подъем корпуса — подъем ног. Выполнение упражнений носит соревновательный характер с поощрением победителей. Уделять внимание укреплению мышц спины	2.1 упражнения по ОФП выполнять с полной амплитудой и в максимально короткое время с отдыхом между сериями, но не в самой серии

		2.2 жестко контролировать положение стопы передней ноги при перемещениях. Стопа не должна разворачиваться, движение только через накат. Активно включать бедро задней ноги при исполнении <i>гиаку-дзуки</i> (принцип скручивания – «Ханми»)
	1.2 на основе усложняющегося <i>кихона</i> начать объяснение сути переноса массы тела, где накат есть «начало всех начал»	2.3 работая в <i>кумитэ</i> нарабатывать уход с линии + вход с добиванием.
	1.3 используя работу в <i>Нихон-кумитэ</i> и <i>Санбон-кумитэ</i> отработать уходы с линии атаки	
6,5,4 КИУ	1.1 целенаправленно закреплять понятие переноса массы тела в <i>кихоне</i> с увеличением скорости исполнения по мере повышения мастерства от 6-го до 4-го КИУ	2.1 хорошо овладеть переносом массы тела
	1.2 изучая <i>кихон-иппон-кумитэ</i> нарабатывать следующие задания: а) быстрый уход с линии атаки с правильно выполненным блоком б) мгновенная контратака; с хорошим <i>кимэ</i> и правильной формой в) четкий контроль контратакующих действий, принцип 2-3-х сантиметров до противника	2.2 научиться контролировать свои действия так, чтобы не травмировать товарища и при этом бить быстро, мощно и точно в цель

		2.3 доверять и уважать товарища при отработке приемов, т. к. от его правильных действий зависит ваша жизнь и здоровье
3,2 КИУ	1.1 вновь необходимо вернуться к специально-силовой подготовке, т. к. большой объем технических действий руками и ногами требует большей чем прежде скоростно-силовой выносливости	2.1 находясь на более высоком уровне физической готовности от занимающегося требуется еще больший контроль за соблюдением форм движений (траекторий) в кихон и ката т.к. лучше поставленная техника достигает цели раньше чем какая либо другая
	1.2 дополнительно включить в работу упражнения на развитие вестибулярного аппарата (различного рода вращения, связки со сменой направления атаки и т.д.)	2.2 преодолеть самого себя отработывая роль защищающегося (уке) в дзю-иппон-кумитэ. Начиная с невысоких скоростей атак постепенно привыкая к определенным стандартным положениям выполнять контрприемы сообразно со степенью опасности. Постоянно контролировать свои действия по отношению к партнеру
	1.3 дзю-иппон-кумитэ а) атака в точно указанное место с хорошей скоростью б) защита и контратака выполняются одновременно с использованием наступательного напора наступающего против него самого в) четкий контроль атак и контратак	

1 КИУ - 1 дан	1.1 отработать бункай (объяснение движений) изученных ранее ката и начать детальное изучение Канку-дай и Басай-дай	2.1 знать бункай, изученных ранее ката
	1.2 закончить разбор стандартных форм дзю-иппон-кумитэ	2.2 свободно использовать стандартные защиты при обусловленной атаке в дзю-иппон-кумитэ
	1.3 посредством Каеши-кумитэ развить у занимающегося чувство ритма и отработать «вход / выход»	
	1.4 подготовить спортсменов к дзю-кумитэ, необходимому для сдачи экзаменов, не путать с дзю-кумитэ для соревнований	2.3 работая на тренировках дзю-кумитэ стараться максимально разнообразить атаки и защиты применяя для этого изученные ранее техники и приемы.
	1.5 начать отбор и специализацию спортсменов по разделам ката и кумитэ соответственно	2.4 развить и воспитать в себе «боевой дух», необходимый для работы в традиционном дзю-кумитэ, можно уступать противнику технически, но при этом продолжать искать путь к победе.
2 дан	1.1 возрастают требования к скорости и мощности исполнения кихона. Техника должна носить ярко выраженный взрывной характер	2.1 необходимо уделить больше чем обычно времени упражнениям на развитие координации.
	1.2 большое значение придается скоординированности спортсмена.	2.2 постараться выделить из всего изученного многообразия техник те приемы, которые приносят Вам победу в дзю-кумитэ и заняться их углубленной отработкой

		2.3 независимо от избранной специализации (ката или кумитэ) постоянно возвращаться к работе над ката как к средству скоростно-силовой подготовки. У вас должно быть несколько любимых ката, которые вы будете сдавать на экзамене.
3 дан	Понятие «инструктор» или «спортсмен» заменяется на общепринятый термин «мастер» (сэнсэй). Поэтому помимо работы над собой, необходимо изучать и развивать методику преподавания каратэ-до. Ведь действительно, «плох тот ученик, который не превзошел своего учителя».	

ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНОВ

9 КИУ — белый пояс

- КИХОН: из зенкуцу–дачи: гедан–барай
1. → Чудан ой–дзуки м.
 2. → Чудан гиакү–дзуки м.
 3. → Аге–уке
 4. ← Сото–уке
- из кокуцу–дачи: шуто–уке
5. → Шуто–уке
 6. ← Шуто–уке
- из зенкуцу–дачи: камаэ
7. → Мае–гери м.
- из кибя–дачи: камаэ
8. → Йоко–гери–кеаге м.
 9. → Йоко–гери–кеаге

КАТА: ХЕЙАН–ШОДАН
КУМИТЭ ГОХОН–КУМИТЭ

8 КИУ–белый пояс

- КИХОН: из зенкуцу–дачи: гедан–барай
1. → Чудан ой–дзуки
 2. ← Аге–уке / гиакү–дзуки
 3. → Сото–уке / гиакү–дзуки
 4. ← Учи–уке / гиакү–дзуки
- из кокуцу–дачи: шуто–уке
5. → Шуто–уке / гиакү–нукитэ
 6. ← Шуто–уке / гиакү–нукитэ
- из зенкуцу–дачи: камаэ
7. → Мае–гери м.
- из кибя–дачи: камаэ
8. → Йоко–гери–кеаге м.
 9. → Йоко–гери–кекоми

КАТА: ХЕЙАН–ШОДАН
КУМИТЭ ГОХОН–КУМИТЭ

7 КИУ—желтый пояс

- КИХОН: из зенкуцу—дачи: гедан—барай
1. → Чудан ой—дзуки м.
 2. → Чудан гиаку—дзуки м.
 3. → Аге—уке / гиаку—дзуки
 4. ← Сото—уке / гиаку—дзуки
 5. → Учи—уке / гиаку—дзуки
- из кокуцу—дачи: шуто—уке
6. ← Шуто—уке / гиаку—нукитэ
- из зенкуцу—дачи: камаэ
7. → Мае—гери м.
 8. → Маваши—гери— джодан м.
- из кибя—дачи:
9. → Йоко—гери—кеаге м.
 10. → Йоко—гери—кекоми

КАТА: ХЕЙАН—НИДАН
КУМИТЭ САНБОН—КУМИТЭ (миги и хидари)

6 КИУ—зеленый пояс

- КИХОН: из зенкуцу—дачи: гедан—барай
1. → Санбон—дзуки № 1
 2. ← Аге—уке / гиаку—дзуки / гедан—барай.
 3. → Сото—уке / йоко—эмпи—учи
 4. ← Учи—уке / кизами—дзуки / гиаку—дзуки
- из кокуцу—дачи: шуто—уке
5. → Шуто—уке / кизами—мае—гери / гиаку—нукитэ
- из зенкуцу—дачи: камаэ
6. → Мае—гери—кеаге м.
 7. → Мае—гери—кекоми м.
 8. → Кизами—мае—гери + мае—гери м.
 9. → Маваши—гери—джодан
- из кибя—дачи: камаэ
10. → Йоко—гери—кеаге м.
 11. → Йоко—гери—кекоми м.
 12. → Йоко—гери + кекоми

КАТА: ХЕЙАН—САНДАН

КУМИТЭ КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ

1. тори : джодан
2. тори : чудан
3. тори : мае-гери

5 КИУ-синий пояс

КИХОН: из зенкуцу-дачи: гедан-барай

1. → Санбон-дзуки № 1
2. ← Аге-уке / гиакү- дзуки / мае-гери-чудан / гедан-барай.
3. → Санбон-дзуки № 2
4. ← Учи-уке / кизами-дзуки / гиакү-дзуки / мае-гери-чудан / гедан-барай
5. → Сото-уке / йоко-эмпи-учи м.

Из кокуцу-дачи: шуто-уке

6. → Шуто-уке / кизами-дзуки / гиа- ку-дзуки м.

из зенкуцу-дачи: камаэ

7. → Мае-гери-кеаге м.
8. → Мае-гери-кекоми м.
9. → Уширо-гери-чудан м.
10. → Маваши-гери-джодан

из кибя-дачи: камаэ

11. → Йоко-гери-кеаге м.
12. → Йоко-гери-кекоми м.
13. → Йоко-гери + кекоми

КАТА: ХЕЙАН-ЙОНДАН

КУМИТЭ КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ

1. тори : джодан две формы
2. тори : чудан две формы
3. тори : мае-гери две формы
4. тори : йоко-гери
5. тори : маваши-гери

4 КИУ-оранжевый пояс

КИХОН: соответствует программе 5-го КИУ

КАТА: ХЕЙАН-ГОДАН

КУМИТЭ КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ

1. тори : джодан две формы
2. тори : чудан две формы
3. тори : мае-гери две формы
4. тори : йоко-гери две формы

3 КИУ—коричневый пояс

КИХОН:

из зенкуцу-дачи: гедан-барай

1. → Санбон-дзуки № 1
2. ← Аге-уке / уракен-учи / гиаку-дзуки /
3. → Санбон-дзуки № 2 м.
4. ← Сото-уке / йоко-эмпи-учи / ура- м.
кен-учи
5. → Сото-уке / йоко-эмпи-учи + йоко-гери-
кекоми / уракен-учи / гиаку-дзуки.

из кокуцу-дачи: шуто-уке

6. ← Учи-уке / кизами-дзуки / гиаку-дзуки /
мае-гери / гедан-барай
7. → Шуто-уке / кизами-гери / гиаку- м.
нукитэ

из зенкуцу-дачи: камаэ

8. → Мае-гери- джодан + мае-гери- м.
чудан м / ш
9. → Кизами-мае-гери-чудан + мае- м.
гери-чудан + мае-гери-джодан м
/ ш
10. → Мае-гери / гиаку-дзуки м.
11. → Уширо-гери-чудан / гиаку- м.
дзуки
12. → Маваши-гери-джодан / гиаку- м.
дзуки
13. → Маваши-гери / уракен-учи + ой-дзуки

из кибэ-дачи: камаэ

14. → Йоко-гери-кеаге м.
15. → Йоко-гери-кекоми м.
16. → Йоко-гери + кекоми

- КАТА: ТЭККИ-ШОДАН
Любой ката серии ХЕЙАН по указанию экзаменатора
- КУМИТЭ КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ
Соответствует программе 4-го КИУ в вариантах миги и хидари
ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ
1. тори : джодан-ой-дзуки
2. тори : чудан-ой-дзуки
3. тори : мае-гери
4. тори : йоко-гери
5. тори : маваши-гери
ДЗЮ- КУМИТЭ
Один спарринг с обладателем 4-3 КИУ
2 КИУ-коричневый пояс
- КИХОН: соответствует программе 3-го КИУ плюс из зенкуцу-дачи: камаэ
1. → Мае-гери / ой-дзуки м.
2. → Мае-гери / джин-дзуки м.
3. → Мае-гери / маваши-гери м.
4. → Кизами-йоко-гери / уширо-гери м.
5. → Йоко-гери / кекоми
- КАТА: Произвольное из Басай-дай, Канку-дай, Джион, Энпи;
Любое из ХЕЙАН-1-5 или ТЕККИ-ШОДАН
- КУМИТЭ КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ
Соответствует программе 3-го КИУ
ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ
Соответствует программе 3-го КИУ плюс тори : уширо-гери
ДЗЮ-КУМИТЭ
Один спарринг с обладателем 3-2 КИУ
1 КИУ-коричневый пояс
- КИХОН: из зенкуцу-дачи : камаэ
1. → Санбон-дзуки № 1 м.

2. → Кизами-дзуки / гиаку-дзуки + м.
маваши-гери / уракен-учи / гиак
ку-дзуки
3. → Мае-гери / джин-дзуки м.
4. → Маваши-гери / уракен-учи / гиак м.
ку-дзуки
5. → Мае-гери + йоко-гери + маваш
и-гери + уширо-гери м.
6. → Уширо-гери-чудан / гиаку- м.
дзуки
7. → Уширо-гери-джодан / гиаку- м.
дзуки
8. → Мае-гери / джин-дзуки + маваш
и-гери / уракен-учи / гиаку- м.
дзуки
9. → Мае-гери / йоко-гери / уширо-гери

КАТА: Произвольное из Басай-дай, Канку-дай, Джион, Энпи;

КУМИТЭ Любое из ХЕЙАН-1-5 или ТЕККИ-ШОДАН
ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ
Соответствует программе 3-го КИУ
ДЗЮ-КУМИТЭ
Один спарринг с обладателем 2-1 КИУ

1 ДАН-черный пояс

КИХОН: соответствует программе 1-го КИУ плюс

Из зенкуцу-дачи: камаэ

1. → Санбон-дзуки № 2
2. ← Аге-уке / уракен-учи / гиаку-дзуки.
3. → Сото-уке / йоко-эмпи-учи / уракен-учи
/ гиаку-дзуки
4. ← Учи-уке / кизами-дзуки / гиаку-дзуки /
маваши-эмпи-учи
5. → Шуто-уке + маваши-гери / гиак м.
ку-дзуки
6. → Мае-гери + маваши-гери / гиак м.
ку-дзуки

7. → Мае-гери + йоко-гери / гиакү- м.
дзуки
8. → Мае-гери / маваши-гери м.
9. → Маваши-гери / кекоми м.
- КАТА: Произвольное из Басай-дай, Канкү-дай, Джион, Энпи;
- Любое из ХЕЙАН-1-5 или ТЕККИ-ШОДАН
- КУМИТЭ ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ
- Соответствует программе 1-го КИУ
- ДЗЮ-КУМИТЭ
- Два спарринга с обладателем 2 КИУ-1 ДАНА
- 2 ДАН-черный пояс**
- КИХОН: из дзю-но-камаэ
1. → Кизами-дзуки + ой-дзуки
2. ← Аге-уке / сото-уке / гедан-барай / учи-уке / гиакү-дзуки
3. → Кизами-мае-гери-чудан / мае- м.
гери-чудан + мае-гери-джодан
4. → Аге-уке + маваши-гери / уракен- м.
учи + ой-дзуки
5. → Кизами-дзуки / гиакү-дзуки + м.
маваши-гери / уракен-учи / гиа-
кү-дзуки
6. → Мае-гери / джин-дзуки + мава- м.
ши-гери / уракен-учи / гиакү-
дзуки
7. → Мае-гери / маваши-гери / уракен-учи /
гиакү-дзуки
8. → Маваши-гери / кекоми / уракен- м.
учи / гиакү-дзуки
9. → Мае-гери. Смена ног. Йоко-гери м.
+ маваши-гери + уширо-гери /
уракен-учи / гиакү-дзуки
10. → Уширо-гери / уракен-учи / гиа- м.
кү-дзуки

Из фудо-дачи

11. → Ой-дзуки

12. ← Санбон-дзуки

13. Шихо-гери

14. Ой-дзуки + разворот 360 градусов через грудь
гедан-барай / гиакү-дзуки + разворот 360 гра-
дусов через грудь учи-уке + разворот 180 гра-
дусов уракен-учи / гиакү-дзуки

КАТА: Произвольное из Басай-шо, Канку-шо, Джиттэ,
Тэки-нидан, Нидзюшихо;

Обязательное из Басай-дай, Канку-дай, Джион,
Энпи, Хангецу

КУМИТЭ ДЗЮ-КУМИТЭ

Два спаринга с обладателем 1-2-го ДАНА

Условные обозначения

Направление движения:

→ вперед,

← назад,

М разворот

Выполнение рензоку:

/ без промежуточного шага

+ с перемещением на один шаг

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ

- ГАКУСЭЙ — ученик
ГЕДАН — нижний уровень
ГИАКУ — разноименный
ДЖОДАН — верхний уровень
ДЗА–ДЗЭН (СЭЙДЗА) — команда перехода к церемониальной позиции сидя
ДЗЭН — (яп. «медитация») психологический аспект самосовершенствования
ДО — (яп. «путь») гармония мира, единство и борьба инь–янь–Добра и зла
ДОДЗЁ — место, зал, в котором проходят занятия по изучению каратэ
ДОДЗЕ–НИ–РЭЙ — поклон уважения месту, где проходят занятия каратэ
ЙОЙ — изготовка
КАМАЭ — принять позицию всем телом
КАМАЭ–ТЭ — принять позицию рук
КАРАТЭ — (яп. «кара»–пустой, «тэ»–рука) вид боевого искусства без оружия
КАРАТЭ–ДО — (яп. «путь каратэ») форма физического самосовершенствования
КАРАТЭ–ДО — (яп. «путь каратэ») форма физического самосовершенствования
КИ — витальная энергия человека, разряжаемая в момент единства духа и тела
КИ–АЙ — идеальная энергия, достигаемая исключением сознания при помощи крика
КИМЭ — разряжение энергии КИ в технике каратэ
КИХОН — совокупность технических элементов школы
КОХАЙ — младший брат
МАВАТЭ — поворот (смена позиции на противоположную)
МАЭ–НИ — вперед
МИГИ — правый
МОКУСО — команда к началу медитации

НИХОН — двойной
ОЙ — одноименный
ОТАКАЙ-НИ-РЭЙ — поклон уважения работающим вместе с
тобой ученикам
РЭЙ — поклон
САНБОН — тройной
СЭНПАЙ — старший брат (ученик)
СЭНСЭЙ — учитель
СЭНСЭЙ-НИ-РЭЙ — поклон уважения работе учителя
ТАНДЭН — центр тяжести человека и энергетический центр,
точка в 5 см ниже пупка
УШИРО-НИ — назад
ХАДЖИМЭ — начать работу
ХИДАРИ — левый
ЧУДАН — средний уровень
ШОМЭНИ-РЭЙ — поклон уважения основателям каратэ-до,
своей школы (стиля)
ЯМЭ — закончить работу

Числительные

ИТИ — один
НИ — два
САН — три
ШИ — четыре
ГО — пять
РОКУ — шесть
ШИТИ (ШИТИ) — семь
ХАТИ (ХАТИ) — восемь
КЮ — девять
ДЗЮ — десять

Вадза (техника)

АТЭ-ВАДЗА — техника атаки
АШИ-ВАДЗА — техника ног
ДЗУКИ-ВАДЗА — техника прямых ударов кулаком

ТАЙ-ВАДЗА — техника стоек
ТЭ-ВАДЗА — техника рук
УКЭ-ВАДЗА — техника блоков
УЧИ-ВАДЗА — техника рубящих ударов руками

Тай-вадза (стойки)

ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ — фронтальная стойка, 70% веса на передней ноге
КИБА-ДАЧИ — «железный всадник» стопы параллельно на расстоянии равном двойной ширине плеч, вес поровну на двух ногах
КОКУЦУ-ДАЧИ — стойка, в которой продолжение стоп образует прямой угол и большая часть массы на задней ноге
КОСО-ДАЧИ — скрестная стойка, вес на согнутой передней ноге, носок задней расположен вблизи от пятки опорной ноги с внешней стороны
МУСОБИ-ДАЧИ — позиция открытых стоп (пятки вместе, носки врозь)
НЭ-ВАДЗА — позиция лежа
НЭКО-АШИ-ДАЧИ — вес тела на согнутой задней ноге, передняя на носке
САНЧИН-ДАЧИ — позиция треугольника
ТАЧИ-ВАДЗА — позиция стоя
ТОБИ — прыжок
ХАНГЕЦУ-ДАЧИ — стойка «полумесяца»
ХЕЙКО-ДАЧИ — стопы параллельно на ширине плеч
ХИКИТЭ-НО-КАМАЭ — рука у пояса (Шотокан); у среза груди (Шито-рю) и т.д.
ХЭЙСОКУ-ДАЧИ — позиция закрытых стоп (стопы вместе)
ШИЗЭН-ТАЙ — церемониальная стойка
ШИКО-ДАЧИ — стойка борцов сумо, то же, что и киб-дачи, но носки развернуты наружу

Дзуки—вадза

ТАТЭ—ДЗУКИ — удар кулаком, повернутым на 90 градусов

УРА—ДЗУКИ — удар без поворота кулака

ЧОКУ—ДЗУКИ — удар с поворотом кулака на 180 градусов

Укэ—вадза

АГЭ—УДЭ—УКЕ — защита предплечьем от удара сверху

ГЭДАН—УДЭ— БАРАЙ — защита от удара на нижнем уровне предплечьем по косой траектории сверху в низ

ДЖУДЖИ—УДЭ—УКЕ — блок скрещенными предплечьями

СОТО—УДЭ—УКЕ — сбивающий блок предплечьем снаружи внутрь на среднем уровне

УДЭ—УКЭ—ДЗУКИ — блоки предплечий

УЧИ—УДЭ—УКЕ — отводящий блок предплечьем изнутри наружу на среднем уровне

Аши—вадза

АШИ—БАРАЙ—ВАДЗА — техника подсечек

ГЕРИ—ВАДЗА — удары ногами

ЁКО—ГЕРИ—ВАДЗА — удар ногой в бок

КЕАГЕ — подбивающий удар по восходящей траектории

КЕКОМИ — пробивающий удар по прямой линии

МАВАШИ—ГЕРИ—ВАДЗА — боковые удары ногами по дуге снаружи внутрь

МАЕ—ГЕРИ—ВАДЗА — фронтальный удар ногой

МИКАДЗУКИ—ГЕРИ—ВАДЗА — захлест голенью снаружи во внутрь

ТОБИ—ГЕРИ—ВАДЗА — удары ногами в прыжке

УРО—МАВАШИ—ГЕРИ—ВАДЗА — боковые удары ногами по дуге изнутри наружу

УШИРО—ГЕРИ—ВАДЗА — удар ногой назад

ФУМИКОМИ — пробивающий удар вниз

Ударные части тела

ИППОН-КЭН — одно-суставной кулак указательного пальца
КАКАТО — пятка
КОШИ — выпуклость стопы под пальцами ног
КЭН — кулак
НАКАДАКА-КЭН — одно-суставной кулак среднего пальца
НУКИТЭ — рука-копье
СОКУТО — внешняя сторона стопы
СЭЙКЭН — базовый кулак
ТЭЙШО — основание ладони
ТЭТСУИ — низ кулака-« рука-молот »
УДЭ — предплечье
УРАКЕН — тыльная сторона кулака
ХАЙТО — внутреннее ребро ладони
ХАЙШУ — тыльная сторона ладони
ХИДЗА — колено
ШУТО — внешнее ребро ладони
ЭМПИ — локоть

ОБ АВТОРЕ

- 1972 г. – Родился в городе Минске
- 1982 г. – Начал заниматься Дзю-до
- 1986 г. – Начал заниматься Каратэ Shito-Ryu
- 1990 г. – Поступил в Белорусскую Государственную Поли-
техническую Академию (БГПА)
– изучает ShotoKan Karate
- 1991 г. – начало тренерской деятельности
- 1993 г. – Закончил тренерские курсы при Белорусской Госу-
дарственной Академии Физической культуры и спор-
та
- 1995 г. – I ДАН JKA
– Серебряный призер Открытого Чемпионата России
по ShotoKan Karate в абсолютной весовой категории
– Закончил БГПА
- 1996 г. – II ДАН WSKF, JKA, WKF
- 1999 г. – III ДАН JKA, WKF
– Председатель судейской коллегии Белорусской Фе-
дерации Каратэ
- 2001 г. – Судья национальной категории

ЛИТЕРАТУРА

1. Funakoshi G. Karate—do Kyohan.
2. Jose Luis Prieto Mendez. HISTORIA DEL KARATE. — 1999
3. Kanazawa H. ShotoKan Karate International —kata, kumite
4. (vol I — III). — 1981
5. Nakayama M. Dynamic Karate. — 1965
Rufo A. Fernandez Gonzales. Estilos de Karate represent ativos del Principado de Asturias. — 1999
7. Биджиев С. Каратэ—до Сетокан. — 1994
8. Йошикадзу Камигаито. Пособие для инструкторов ВАДО—РЮ каратэ. — 1993
9. Оцука Х. Karate—do. Том 5.
10. Торгинов Е.А. Даосизм. «Дао—Дэ Дзин». — 1999
11. Экзаменационная программа JKA. — 1992
12. Экзаменационная программа SKIF. — 1989
13. Экзаменационная программа WSKF. — 1991

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	3
История каратэ	5
Истоки	5
Каратэ на островах Рюкю	10
Признание и распространение каратэ в Японии	13
Распространение каратэ в мире	15
БФК вчера и сегодня	19
Краткая справка об основных стилях каратэ, признанных WKF	21
Годзю-рю	21
Вадо-рю	22
Шито-рю	24
Шотокан	25
Программа аттестационных экзаменов молодежного клуба «СЭНКЁ» по Шотокан-каратэ-до	31
Словарь основных терминов и понятий	48
Числительные	49
Вадза (техника)	49
Тай-вадза (стойки)	50
Дзуки-вадза	51
Укэ-вадза	51
Аши-вадза	51
Ударные части тела	52
Об Авторе	53
Литература	54
Содержание	55

Научно-популярное
и производственно-практическое издание

Пособие для занимающихся

ShotoKan Karate

Павел Станиславович Пяцько

Редактор: Лобач В. В.

Набор: Пяцько С. И.

Корректоры: Антихович О. В., Шахов В. В.

Подготовка текста, художественное оформление: ИП «Лотаць»

Подписано в печать 17.01.2002 г. Формат 60х84¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ.-л. 1,82.
Гарнитура Times New Roman . Тираж 200. Заказ № 2

Издательское предприятие «Лотаць».
220114, Минск, ул. Руссиянова, 9.
Издательская лицензия № 136 от 31.12.97.

Отпечатано с оригинал-макета заказчика
в типографии ПЧУП «Бизнесофсет»
Лицензия ЛП 440 от 01.02.2001 г.
220043, г. Минск, пр. Ф. Скорины, 95-3

ISBN 985-6307-56-2

